


王阳明家书

王阳明家书家训家规全集

王阳明 著
王程强 释读


Home Letters of
WANG Yangming

寓贛州男王守仁百拜書上

父親大人 諒下久不得信心切懸、聞者

鄉人至者略問消息審知

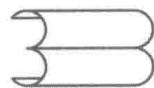
祖母老大人

大人下趨居萬福精以爲慰男自正月初

四出征涖賊三月半始得回軍報

王阳明家书

王阳明家书家训家规全集



Home Letters of
WANG Yangming

王阳明 著

王程强 释读

寓贛州男王守仁

父親大人 祿下久不保

鄉人至者略問清

祖母老大人

大人下趨居萬福精以爲慰男自正月初

四不任謝哉三月半始得四軍報

图书在版编目 (CIP) 数据

王阳明家书 / (明) 王阳明著 ; 王程强释读 . -- 北京 : 台海出版社 , 2017.6
ISBN 978-7-5168-1445-1

I . ①王… II . ①王… ②王… III . ①王守仁 (1472-1528) — 书信集 IV . ① B248.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 136668 号

王阳明家书

著 者 | (明) 王阳明

释 读 者 | 王程强

责任编辑 | 戴 晨

策划编辑 | 李 敏

封面设计 | 吉冈雄太郎

责任印制 | 蔡 旭

出版发行 | 台海出版社

地 址 | 北京市东城区景山东街 20 号 邮政编码 : 100009

电 话 | 010 - 64041652 (发行, 邮购)

传 真 | 010 - 84045799 (总编室)

网 址 | www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E - mail | thcbs@126.com

印 刷 | 北京嘉业印刷厂

开 本 | 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

字 数 | 220 千字

印 张 | 15

版 次 | 2017 年 8 月第 1 版

印 次 | 2017 年 8 月第 1 次印刷

书 号 | ISBN 978-7-5168-1445-1

定 价 | 39.80 元



版权所有 侵权必究



家训、家教与家书

钱 明

王阳明，名守仁，字伯安，号阳明，是明代著名思想家、教育家和军事家，官至南京兵部尚书，生前封新建伯，身后谥文成公。阳明先生为明朝一代治世能臣，文韬武略，史称“真三不朽”，实现了立德、立功、立言，五百多年来，一直为后人所敬仰。

中华文明之所以能绵延至今五千多年，就在于能够一直血脉相连、文脉相续和道统相传。我们的民族在传承着中华血脉，我们的文化在传承着古典精髓，我们的国人在传承着仁义之道。阳明先生以“龙场悟道”闻名于世，他悟得了仁义之道，践行了知行合一，成就了不朽功业。

中华文明自古以来就重视家庭。“家国”观念是传统文化中的精华，家是最小国，国是千万家。国家首先是一个大家庭。分开说，家是国之细胞，家兴则国旺；国是家之屏障，国平则家安。在中国人的精神谱系里，“国”与“家”是密不可分的整体。

家庭对一个人的成长具有决定性影响。这种影响，用历史的眼光看，体现在世代相传的一种家风。家风，往往以文字形式的家训为载体，在家族中代代传承。家训，往往被记载在家谱中，用于家庭对孩子的培养和教育时，就具体化成了家教。

考察阳明先生的家世可发现，从其六世祖王纲开始，历代相传的家风是读书明理、忠义孝悌和精神自由，对其产生过直接重大影响的长辈有：祖父王伦、祖母岑太夫人、父亲王华和继母赵夫人等。

王伦，字天叙，号竹轩，是位私塾先生。他淡泊名利，待人和乐，对学生严肃认真。王伦有陶渊明一样的隐士情结，高风亮节，胸襟洒落，其儒道互补的人生态度，对少年时期阳明先生的品格养成影响至深。

阳明先生13岁时，生母郑夫人去世，祖母岑太夫人承担起对孙子的养育之责。岑太夫人是王家最高寿的长辈，享年近百岁。阳明先生早年沉溺于佛、道两家，但是出于对祖母和父亲的挚爱，终于回归到儒家的圣贤学问，最终成就了影响百世的阳明心学。

其父王华，一生都在忠实地践行儒家的处世之道、正直之气、圣人之学和至孝之心，并把这四项优良品格通过言传身教传递给了青少年时代的阳明先生，奠定并塑造了阳明先生的圣贤人格。

继母赵夫人，对阳明先生虽督教甚严，却又像待亲儿子一样爱护他。据王华的学生陆深和阳明先生的学生邹守益两人记载，赵夫人孝敬长辈，爱护晚辈，聪慧谦虚，明白事理，公正果敢。

阳明先生继承了这样的家风、家训和家教，然后又直接传递给了后辈子弟。但因常年在外做官，阳明先生更多时候是通过一封封家书，向其家族子弟传递着内容丰富的家风、家训和家教。

《王阳明全集》收录有阳明先生写给其家族子弟和姻亲子弟的几十封家书。这些家书，言简意赅，内容丰富，寄托着阳明先生对后辈子弟的谆谆教诲。他希望子弟读书明理、进德修业、立志成圣。其中写给长子正宪的《示宪儿》“三字经”，堪称经典家训，整篇家训，歌谣体式，三字一句，共三十二句，通俗易懂，朗朗上口。在阳明先生的数十封家书中，所传达的大都是他的致良知思想，对其家族子弟和姻亲子弟的成长影响至深。

阳明先生的学说被称为阳明心学，其精髓被浓缩在“致良知”三个字中。致良知，是阳明先生通过自己的人生实践摸索总结出的人生智慧，不仅指导他建立了不朽的“三立”功勋，也帮助其家族和姻亲子弟实现了人生的价值，更是其众多门生以及后来的践行者走向事业之辉煌的助推剂。由此足以证明它的普适性，同时也意味着谁践行谁受益。

我认识《王阳明家书》的释读者王程强先生并留下较深印象，是从他赠予我《知行合一·王阳明咏良知手迹》（河南美术出版社2016年版）和长篇

历史传记小说《王阳明》（河南文艺出版社2016年版）开始的。

如今放在我案头的《王阳明家书》，是王先生第三部有关阳明先生的专著。它虽只是一本通俗读物，然带给人的心灵启迪不亚于一些专门研究阳明先生家训、家教的学术著作。本人曾对阳明先生的家训、家教与家书作过一定研究，这也是我愿意为本书写序的起因。

是为序。

2017年6月撰于杭州心闲斋

礼崩乐坏日，家书抵万金

吕 铮

《韩非子》里有篇寓言叫“郢书燕说”。

说的是一个楚国人夜里给燕国的相国写信，觉得灯火昏暗，便对仆人道：“举烛。”

他说的时候没停笔，一不留神把“举烛”二字写到了信上。

燕国相国读信时，对与上下文毫无关联的“举烛”大惑不解，竟然强迫症发作，琢磨起其中的含义来。他费尽思量，终于有一天如梦初醒般大喜道：“举烛，就是崇尚光明的意思，呼唤政治清明。而欲政治清明，必须举贤任能。”

于是将心得体会上报给了燕王。燕国据此施政，很快实现大治。

一个笔误居然产生了如此深远的影响，韩非总结道：这是信本身的力量吗？肯定不是，而是看信人的力量。

这让我想起另一则故事，说从前有个喇嘛，一天晚上走山路，四周一片漆黑。突然，他看见一户人家，窗户里透出耀眼的光芒。喇嘛很好奇，认定屋子里住着得道高人。谁知进去一看，只有一个寡居多年的老太婆。

老太婆年轻时，别人教她念六字大明咒“唵嘛呢叭咪吽”。对方误将“吽”读成了“牛”，老太婆也便错着念了几十年。喇嘛替她纠正了错误，欣然上路。

过了些时日，喇嘛走夜路又经过那间屋子，发现老太婆按照正确的发音在念，周围的光芒却没有了。他想了想，推门而入，对老太婆说，其实你没

念错，上次来我只是想试一试你的信心。

喇嘛转身离去，听见背后传来最初的念法。回头一看，只见整个屋子再次光芒万丈……

有个段子，说某人到寺庙游玩，看见“心中业物”四个字，心灵受到撞击，顿悟道：“每个人心中都有业有物，这是人之所以不幸福的根源。我们应该抛掉‘业’，去掉‘物’，回归本心，才能成为自己的主人。”

他将感悟当做信条，决心过与以往截然不同的人生。直到有一天，脱胎换骨的他跟朋友聚会时被问及为何看上去变了，据实回答。

朋友苦笑道：“什么‘心中业物’，明明就是‘物业中心’。”

这三个故事角度不同，但都展现了信仰的魔力。人生几十载，与天地长久相较，如梦又似幻。凡人皆有一死，王朝终有尽时，离了“相信”二字，怕是一天也活不下去。

王阳明讲“心外无物”，正是此理。心外之物，只有和你的心建立了连接，才能称之为物。而这个物已不是其本身，它被你的心重新诠释，成了你的物。

比如“清泉石上流”，会发出声响。你在泉水和石头身上都寻不到响的理，只有用心琢磨，才会明白响声是二者的相互作用产生的。这就是王国维在《人间词话》中提出的“有我之境”，就是“泪眼问花花不语，乱红飞过秋千去”——自然现象被赋予了主观意义。

不在事物而在心上寻求理，便是用心。凡事用心，必得其理，是为“心即理”。

心外没有天理，也就没有权威。因此，要勇于挑战权威，打破权威，做一个思想独立，精神自由的人，而不是被条条框框绑住手脚，人云亦云。

王阳明初到庐陵做官时，发现一堆苛捐杂税以法律之名堂而皇之地施行。法律看似神圣，但也是由人制定的。有人凭良知定，有人凭私欲定。私欲的产物过不了王阳明心里那关，所以是错的。王阳明请求上级废除相应的法条，否则宁可不当这个知县。

由此可见，心即理不是说当个境界很高的自了汉就OK了，更重要的是“此心在物则为理”，落实到具体而微的事上。

世事纷扰，不必奢谈什么改造世界。总盯着外在的目标，往往会导致人格扭曲，误入歧途。而只要“用心”，则必明天理，必有所成。

为什么王阳明对“向内求”的路径如此笃定？因为人人都有一颗能知是非善恶的良知，好比《星球大战》里的“原力”。

简言之，良知就是良心加判断力。它固然有伦理层面的意义，但“致良知”并不等同于“讲道德”，否则勤俭节约的道光也能算千古一帝。事实上，成就王阳明那些璀璨事功的并不是单纯的美德。

南赣戡乱期间，对山贼何时剿、何时抚；何时示诚、何时使诈——王阳明的手段可谓运用之妙，存乎一心，给武侯祠著名的攻心联“能攻心则反侧自消，不审势即宽严皆误”做了完美的注脚。

对人和事迅速精准的洞察与抉择是良知的洪荒之力，它轻而易举地击碎了哪怕最巧妙的伪装，使那些看上去正义凛然实则猥琐不堪的赝品无所遁形，参破万事万物的真相，宛若高悬的明镜，虽魑魅魍魉千变万化，亦一触即溃。

镜子应当“物来能照”，除非蒙尘。私欲之尘是知行合一最大的障碍，因为“良知不由闻见而来，但闻见会遮蔽良知”。

通俗地讲，知行合一就是“如果你在内心决定要做什么，而这个决定是真的，那么它本身便是行为”。比如你被雷劈，不可能被劈到时还想一想要不要倒下，而是立即倒下，没有任何间隔，这叫“知行合一”。

“知”不是知道，也不是知识，而是人的直觉，是与生俱来的良知。它感应神速，无需等待，圣明烛照，妍媸自别，用王阳明的话说便是“本心之明即知，不欺本心之明即行”，换言之：真实无妄不自欺就是知行合一。

一事当前，按照良知的第一声断喝坚定去做，不过度思虑，优柔寡断。譬如见童子坠楼，正常人条件反射必会冲过去救；见牛被宰割时流泪，也会产生恻隐之心。这些都是人之常情，但为何现实生活中数见不鲜的恰恰是知行不一？

电影《闻香识女人》里，阿尔·帕西诺说：“如今我来到人生的十字路口。我总是知道哪条路是对的，毫无例外我知道。但我从来不走，为什么？因为太难了！”

就像有的毒鸡汤所讲的那样：没有人能让你放弃梦想，你自己试试就会放弃了。

人的一生要面临无数选择，良知会告诉你正确的路。只有把良知奉为信仰，服从到盲从的程度，知行合一才会成为一种本能，继而避免心不在焉甚至天人交战的工作状态，提高人生效率，无论面对什么挫折，都能义无反顾，坚持到底。

而那些知行分离的人，因为想得太多，无视良知的棒喝，饱受私欲的折磨，浪费时间，耗散精力，在瞻前顾后、患得患失中蹉跎了大好的青春。面对理直气壮、斗志昂扬的知行合一者，只能自惭形秽，自叹不如。

当你老了的时候，回首一生，检视有多少时间真正属于自己，你会发现如果你有许多想干又干成了的事，那么这一辈子不管是穷是富，有名无名，你都是最成功的。

而这一切，都自《王阳明家书》始。

前 言

《王阳明家书》收录有阳明先生写给父亲、太叔、弟弟、儿子、从弟、从侄、妻弟、妻侄、表弟、舅表侄等人的家书，及亲戚间往来的部分诗文。

明代的《王阳明家书》不同于清代的《曾国藩家书》，也不同于当代的《傅雷家书》，阳明先生以“龙场悟道”闻名于世，《王阳明家书》侧重于帮助子弟等开启良知。

《王阳明家书》有以下六个特点：

第一，《王阳明家书》有一个灵魂，三个字，即“致良知”。“致良知”是阳明先生一生讲学的核心。明嘉靖六年（1527）农历十二月初五，阳明先生在出征两广的途中，给儿子正宪写了一封家书，家书中说：“吾平生讲学，只是‘致良知’三字。仁，是人心，良知中的真诚、友爱、悲悯、同情，就是仁。如果心中没有真诚、友爱、悲悯、同情，也就没有什么良知可致了。”良知，听起来有些抽象，少年儿童不易于理解和践行。儿子正宪11岁时，阳明先生给他写了一篇《示宪儿》，是一首儿歌，通俗易懂，三字一句，共32句，一韵到底，朗朗上口。

第二，《王阳明家书》有两个要点，两个要点合起来即孝悌。这两个字是贯穿全书的两条线索，好比是一个人的两条腿。一个人对上要尽孝，对下要爱护。这样说好像遗漏了中间平等关系的夫妻之道，但仔细思考一下就能明白，指挥孝悌这“两条腿”的“心”就是良知呀！规范夫妻之道的也正是良知！没有良知，哪有孝悌呀！孟子说：“尧舜圣人之道也不外乎孝悌。”

可见没有孝悌也就没有良知可言。

第三，《王阳明家书》非常强调青少年的“立志”。本书收录阳明先生写给弟弟的《示弟立志说》，是一篇长文。文中详细说明了青少年立志的重要性，并介绍了如何立志和如何坚守志向。他写道：心中的志，是身上气的统帅，简直是人的命，拿一棵树做比喻就像树的根一样，拿一条河做比喻就像河的源泉一样。立志，这个话题，出现在多封家书中，有对弟弟说的，有对表弟说的，有对太叔说的，往往是三番五次地强调。

第四，《王阳明家书》原作后都附有释读者的点评。点评中提出了家书的要点，并结合现代生活，对其中要点进行了展开论述，目的是对家长教育孩子进行针对性的引导，对青少年读者进行具体的启发。比如点评《劝谏要讲技巧》，家长规劝孩子时可以借鉴；再如点评《家长要做一个好榜样》，家长指责孩子时可以对照反思。

第五，《王阳明家书》所收录的每篇家书和诗文后，都附有一个“拓展性知识链接”。链接的内容是拓展性的，主要有两方面的内容，一是介绍历史背景，二是介绍如何“致良知”。如何致良知，才是拓展性内容的核心内容。阳明先生说，致良知简捷易行。如何简捷呢？如何易行呢？在本书的后半部中，在每个“链接”中，结合《大学》“止、定、静、安、虑、得”的修养方法，和“四句教”中“为善去恶是格物”的方法，再结合现代生活，详细介绍了阳明先生致良知的简易方法。

最后，《王阳明家书》还透露出来一个重要信息，即致良知学是一门实践性的生命科学。阳明先生在《与弟伯显》中说：“养德养身只是一事。”阳明先生的学问被称为“心学”，又被称为致良知学。致良知学，可以用来指导我们日常生活实践，可以用来指导我们如何变化气质，可以用来指导我们如何开启自己与生俱来的良知，可以用来指导我们如何改造命运和生命质量。

这一观点提出的前提是，心学经典是古代先贤修养身心、改造人生的实验报告。如孟子说的“浩然之气”和“其生色也睟然”，就是本心的仁、义、礼、智被启发出来后，人的气质发生变化的表现。孔子说：我想仁，仁就来了。颜渊说：舜是什么样的人，我又是什么样的人，只要积极努力去修

学，我也能成为舜那样的人。阳明先生的心学正是传承了尧、舜、禹三圣依次传承下来的“十六字心传”，传承了孔、孟的仁义之道。尧、舜、禹做得到，孔子做得到，孟子做得到，阳明先生做得到，我们只要愿意，只要方法得当，只要认真践行，我们也能做得到。

另外，本书对家书的释读，不是从学术角度出发，而是从实际生活出发，所以本书对一句话的注释和解释，在对家书的翻译和点评中，与在注释中，文字有些微的差异，因为注释是学术性的，翻译和点评中的解释是为了便于理解和实践。

目 录

一 上大人书

- 禀父母·起居万福为慰 2
- 禀父母·长孙之夭，骨肉至痛，须自宽释 7
- 禀父母·养病致仕皆未能遂 11
- 禀父母·洗脱世垢，摄养天和 21
- 禀父母·赖大人荫庇，盗贼略已平定 28
- 禀父母·待局势稍定，乃决意驰归 32

二 与克彰太叔书

- 与克彰太叔·修学务在反身克己 38
- 与克彰太叔·老年之人，只宜以宴乐戏游为事 42

三 与诸弟书

- 与徐仲仁·毋为习俗、物诱转移志向 48
- 与徐日仁·应试备考讲究方法 52
- 示弟立志说·夫学，莫先于立志 56

| | |
|---------------------|----|
| 与弟伯显·清心寡欲，养德养身 | 65 |
| 与弟伯显·既有志圣贤，须加倍将养身体 | 68 |
| 寄诸弟·凡朋友必须自我求之 | 71 |
| 与曰仁诸弟·朋友群居，惟彼此谦虚向下 | 75 |
| 与诸弟书·“严于律己”与弟共勉 | 82 |
| 寄诸弟·一念改过，即得本心 | 88 |
| 寄余姚诸弟·择良友，从良师是成功的捷径 | 93 |
| 寄伯敬弟·兄弟和睦，邻里相亲 | 96 |

四 与儿子书

| | |
|--------------------|-----|
| 寄正宪·读书敦行，严守家规 | 100 |
| 寄正宪·听从长辈教训，做好表率 | 103 |
| 寄正宪·婴儿吃奶、穿衣，不宜过于饱暖 | 106 |
| 寄正宪·家中凡百皆依戒谕而行 | 108 |
| 寄正宪·深刻反省如何“致良知” | 111 |
| 寄正宪·良知用兵，积善积德 | 116 |
| 寄正宪·齐小家，治大国 | 119 |
| 寄正宪·立志向上，备觉欣慰 | 122 |
| 寄正宪·同室操戈，最是可恨可痛 | 124 |

五 与从侄书

| | |
|------------------|-----|
| 示四侄正思等·脱离庸俗，亲近高明 | 128 |
|------------------|-----|

六 与妻弟及妻侄书

| | |
|---------------------|-----|
| 寄诸用明·功名不必早取，首要是磨挫心智 | 134 |
|---------------------|-----|

| | |
|----------------------|-----|
| 书诸阳伯·大道近在方寸，无须往远处寻找 | 138 |
| 书诸阳伯·端庄静一能穷理，学问思辨可养心 | 141 |
| 诗赠阳伯 | 146 |

七 与表弟书

| | |
|------------------------|-----|
| 送闻人邦允序·自重之人庄重，尽职之人光荣 | 150 |
| 寄闻人邦英、邦正（一）·有志者，科举无妨圣贤 | 153 |
| 寄闻人邦英、邦正（二）·不忘初心，经世致用 | 156 |
| 寄闻人邦英、邦正（三）·所谓立志，持此不懈 | 159 |

八 与舅及表侄书

| | |
|--------------------|-----|
| 呈诗劝舅 | 162 |
| 与郑邦瑞书·不与说情，但为筹谋 | 164 |
| 与郑邦瑞书·孝养长辈，体其意，安其心 | 167 |

附录一 写给自己

| | |
|----|-----|
| 四箴 | 170 |
|----|-----|

附录二 教儿诗文

| | |
|-------|-----|
| 示宪儿 | 176 |
| 书正宪扇 | 179 |
| 书扇示正宪 | 182 |
| 客座私祝 | 184 |

附录三 亲戚往来诗文

| | |
|----------------|-----|
| 1.忆诸弟 | 188 |
| 2.赴谪次北新关喜见诸弟 | 191 |
| 3.守文弟归省携其手歌以别之 | 193 |
| 4.送诸伯生归省 | 196 |
| 5.诸用文归用子美韵为别 | 199 |
| 6.别族太叔克彰 | 202 |
| 7.送德声叔父归姚·并序 | 205 |
| 8.赠岑东隐先生 | 208 |
| 9.为善最乐文 | 211 |

阳明先生年谱 / 215

参考书目 / 217

后 记 / 219